



Notre tête qui bavarde : Accepter d'être fondamentalement humain

Michelle Maidenberg, Ph.D., MPH, LCSW-R, CGP

Je fais souvent référence à notre tête qui bavarde sans cesse et où résonnent des inquiétudes et des préoccupations, des peurs, du désappointement et de la frustration. Le degré de bavardage varie. Je vous encourage à vous demander : « *Jusqu'à quel point ma tête bavarde-t-elle ?* » Si ce n'est pas clair pour vous, portez attention et observez vos pensées et vos émotions. Observez leur complexité. Nos pensées peuvent être des hameçons remplis de perceptions, d'évaluations, de jugements et d'attentes. La lutte pour les éviter ou pour s'en débarrasser, ou encore le désir intérieur qu'elles n'existent pas, contribuent à créer une boucle sans fin où nous finissons par avoir des pensées à propos de nos pensées et des émotions à propos de nos émotions. Pour plusieurs, cette boucle sans fin peut être épuisante, souffrante et frustrante. C'est alors un défi de manifester de l'auto-compassion quand tout ce *bruit* fait surface et nous amène à nous questionner, à nous défendre contre nous-même.

De façon délibérée, je demande parfois à des clients *d'arrêter* d'avoir les pensées qu'ils ont et les émotions qu'ils ressentent. Ils me sourient ironiquement. On ne réussit pas à se débarrasser de pensées ou d'émotions, à baisser leur volume afin d'avoir une vie plus significative. Notre tête fait ce qu'elle a à faire. Elle est faite ainsi et chacun de nous a un système électrique complexe, unique. Notre tête mord à des hameçons, que ce soit par le biais de notre intellect ou de nos émotions. Notre cerveau a été programmé pour nous défendre en produisant des idées négatives.

En voici un exemple qui illustre bien où notre cerveau nous amène parfois, malgré le fait que nous préférions aller ailleurs. Il met en scène ma fille de six ans. Récemment, mes trois fils ont passé un mois dans un camp de vacances. J'avais parlé à ma fille de leur retour à la maison et elle m'avait exprimé sa joie de les voir revenir et comment ils lui avaient manqué.

Quand nous sommes allés les chercher, elle leur a fait de gros câlins. Il était évident qu'elle s'était ennuyée et qu'elle était heureuse de les revoir. Son humeur enjouée n'a pourtant pas duré longtemps. Elle est devenue irritable, accaparante et agressive. Son attitude était loin d'être agréable et bientôt ses frères l'ont trouvée agaçante. J'ai d'abord pensé la disputer pour faire cesser ce comportement ennuyeux parce qu'elle m'exaspérait et je la trouvais aussi vraiment désagréable ! J'ai cependant pris du recul et j'ai choisi de ne pas mordre à cet hameçon. Si je la disputais et critiquais son comportement, cela ne ferait qu'empirer les choses et elle deviendrait plus irritable et plus *irritante* encore.

Je l'ai prise à part et lui ai dit : « *J'observe que ton humeur a soudainement changé. Est-ce que tu crains que maman et papa ne te donnent plus autant d'attention que tu n'en as eue pendant que tes frères étaient au camp ? Que nous allons nous occuper des garçons et allons parfois t'oublier ?* » Elle a répondu très clairement, « *Oui* ». J'ai ajouté : « *Tu étais vraiment contente que tes frères reviennent à la maison et maintenant qu'ils sont ici, il semble que c'est plus difficile que tu pensais.* » Elle me répondit : « *Oui, je veux qu'ils retournent au camp. Je ne veux pas qu'ils restent ici.* »

Je lui ai alors dit : « *Ça doit être très inconfortable pour toi de te sentir ainsi, parce que tu les aimes beaucoup. C'est OK de te sentir ainsi. Ce sont des sentiments. Tu peux aimer tes frères et en même temps te sentir ainsi envers eux. C'est OK aussi. Nos sentiments vont et viennent.* »

Puis j'ai ajouté : « *Je vais être ici pour toi si c'est ce que tu veux. C'est difficile pour moi de t'écouter quand tu te plains, que tu cries et que tu exiges mon attention. À certains moments, je vais aussi*

m'occuper de tes frères, comme je le fais pour toi. Et si tu as besoin de moi, si tu me le fais savoir en me parlant de façon respectueuse, je serai toujours là pour toi. »

En quelques minutes, elle est revenue à son humeur naturelle – joyeuse et gentille. Je l'avais aidée à se connecter à ses pensées, à ses émotions et à ses comportements. Je l'ai aidée à en prendre conscience en lui apportant amour et acceptation et en lui montrant que ses pensées et ses émotions variaient et aussi qu'on ne réfléchit pas nécessairement à la manière dont on se sent ou agit (irritable et ennuyeuse). Cela m'a permis de lui montrer qu'elle peut être qui elle est, tout en mettant des limites à ses comportements, et aussi de lui enseigner comment communiquer de façon efficace.

J'aurais vraiment aimé avoir ce type de soutien quand j'étais jeune. Apprendre ces compétences de pleine conscience et les intégrer a été magique pour moi. Quand je dis à un client que la façon dont il pense et comment il se sent est *OK* et qu'*IL EST OK*, je constate par les émotions qu'il manifeste alors qu'il est évident que, soit il n'a jamais entendu de tels propos, soit il ne les a jamais crus et intériorisés, ou qu'il ne s'est probablement pas permis de reconnaître chez lui de tels sentiments.

Notre tête n'en fait qu'à sa tête – Elle s'en tient à des façons formelles de penser, de se sentir et de réagir. Quand je demande à quelqu'un : « *Quel âge a cette pensée ?* » La réponse révèle habituellement qu'elle existait déjà à l'enfance. La pensée ou l'émotion est familière, la personne y est habituée. Ces pensées ont peut-être été utiles durant l'enfance mais parfois ne conviennent plus maintenant que la personne est adulte.

- Observez ces *vieilles* pensées et émotions. Observez leur *pattern*. Sont-elles des *hameçons* auxquels vous accrochez ? Appartiennent-elles au moment présent ? Observez si vous retombez dans un vieux *pattern* et si les circonstances vous y ramènent naturellement. Observez également si vous êtes tenté de mordre, de réagir et d'agir selon ces pensées. De plus observez si c'est ainsi que vous voulez agir. Vous n'avez pas de contrôle sur vos pensées et vos émotions mais vous en avez sur vos comportements.
- Observez ce qui active vos hameçons. S'agit-il d'inefficacité ? De désespoir ? De ne pas mériter d'être aimé ? Vos pensées ont-elles tendance à se battre l'une contre l'autre ? À rester constantes ou à changer selon les circonstances ?
- Quand vous êtes anxieux, votre tête tend à bavarder encore plus. Elle a tendance à être submergée autant par l'angoisse d'anticipation que par celle qui se manifeste pendant et après l'événement. Le cycle commence par « *Cela va sûrement arriver* », suivi de « *Et si..., et si...* ». Puis par « *J'aurais dû / j'aurais pu...* ».
- Notre tête veut constamment nous protéger et assurer notre sécurité – même quand nous n'en avons pas besoin. Cette sécurité inclut la protection contre le rejet, la douleur, le désappointement, etc. Vous pourriez remercier votre tête pour cela, car les « *et si* » ont un but. Par exemple, si je n'ai pas la pensée qu'il est possible que je rate un examen, il se peut que je n'étudie pas. Le défi se présente quand l'hameçon « *Je vais échouer* » est omniprésent, qu'il a un impact sur la confiance en soi et sur la capacité à étudier de façon efficace et à se concentrer sur la matière.
- Le mécanisme de protection de notre tête tend naturellement vers le côté négatif des choses et les voit à travers des lentilles négatives. On parle beaucoup de *pleine conscience* ou de *présence attentive*, car cela représente un moyen de rester dans le moment présent, d'entraîner sa tête et de s'ouvrir à d'autres possibilités. Dans le type de travail que je fais avec l'ACT, cela s'appelle *flexibilité psychologique*. Pour aider mes clients à s'ouvrir et à développer cette flexibilité,

j'interviens en leur demandant : « *Comment pourriez-vous voir cela différemment ? Quelle type de personne voudriez-vous être ?* »

Ne croyez pas tout ce que vous pensez – Cette phrase apparaît sur une affiche placée sur la porte de mon bureau. Ne pas prendre ses pensées comme des faits, mais les observer plutôt avec curiosité. Observez vos jugements et demandez-vous comment vous pourriez voir les choses différemment.

- On nous apprend que dans la vie il faut être heureux, réparer ce qui est brisé, se débarrasser des pensées négatives, penser positivement, et que ce que je pense reflète qui je suis. Si on tient compte de tout cela, il est difficile de sentir qu'on *EST OK* parce qu'il est impossible d'y arriver. Être humain signifie aussi accepter qui nous sommes et ce qui nous arrive, incluant les pensées et les émotions plus ou moins inconfortables. Quand je réfère à ces diktats, j'en parle sans les qualifier de *bon* ou de *mauvais*, car cela implique que si j'ai la pensée que je suis mauvais alors *je suis* mauvais, et si j'ai la pensée que je suis bon, alors *je suis* bon. Dans mon cas, si j'étais ce que mes pensées me dictent, je serais terrible.
- Nous tentons tous d'être acceptés et nous voulons croire que nous ne sommes pas la cause de souffrances ou d'inconforts pour personne. Voilà d'où vient la confusion et où se confrontent les pensées et les émotions relatives à notre égoïsme et au besoin de nous protéger. Quand nous nous percevons comme égoïste, nous nous sentons méchants et centrés sur nous-mêmes. Quand vous faites quelque chose pour vous, observez si cela a également un impact sur les autres. Acceptez que parfois vous ayez à prendre une décision basée sur vos propres besoins malgré le fait que cela a un impact sur d'autres. Observez si vous agissez en étant pleinement conscient.

La semaine dernière, je dinais avec une amie, psychologue, qui me demandait : « *Comment fais-tu pour parler de toi dans un blogue ? Je ne pourrais jamais le faire.* » Lui demandant pourquoi elle pensait en être incapable, elle répondit : « *J'aurais trop peur d'être jugée en révélant mes pensées et mes émotions.* »

Je lui ai dit que la raison pour laquelle j'essaie d'exprimer des choses et de montrer ma vulnérabilité, est que je m'efforce d'accepter que je suis un être humain, d'en être relativement consciente et de l'apprécier. La partie de moi qui accepte que je sois *humaine*, m'aide à l'accepter et à l'apprécier chez les autres, incluant leurs pensées, leurs émotions, tout comme la perception qu'ils ont de moi et leurs jugements à mon égard. Je fais de mon mieux pour voir les gens et les accepter avec ouverture et curiosité puisque nous avons TOUS une gamme de pensées plus ou inconfortables.

J'essaie du mieux que je peux d'agir selon mes valeurs et de prendre une minute de réflexion avant d'agir. Je répète mes *valeurs* dans ma tête, je choisis celle qui correspond le mieux à la situation, je pense aux actions à faire qui correspondent à cette valeur et je tente d'agir en conséquence. Cela nécessite efforts, pratique et rigueur.

La maturité de ma fille chérie ne lui permet pas encore de comprendre tout cela seule, c'est encore une enfant. Alors je tente de l'aider à faire des liens. Quel moment magique quand l'autre jour, alors qu'elle était avec son amie et que je les conduisais en auto, elle s'est penchée vers cette dernière et lui a dit : « *Tout le monde fait des erreurs, c'est humain* ». J'étais comblée !